

Der zweite Bundeslehrgang im thüringischen Jena fand vom 11. bis zum 13. Februar 2011 unter Leitung von Bundeslehrer Alfred Wagner statt. Nach der Anreise fand am Freitagabend um 18.30 Uhr das erste Training statt. Auf die Begrüßung folgte eine gymnastische Aufwärmübung. Nach zweistündigem Üben hielten fleißige Helfer erfrischende Getränke bereit. Neben individueller Abendgestaltung und einem Vortrag über die Geschichte des Aikido. Gut ausgeruht trafen wir uns Samstagmorgen auf der Matte wieder. Nach einer intensiven Erwärmung mit dem Jo, leiteten wir das Training ein. Die dreieinhalbstündige Mittagspause bot bei schönem Wetter Zeit um Jena zu erkunden, Aikido-Bekanntschäften zu treffen und die Stadt zu erkunden. Nachmittags übten wir unter Alfreds Anleitung die letzten beiden Sequenzen der Kata. Anschließend führten wir die Kata aus. Während einer kurzen Pause stärkten wir uns mit leckerem Kaffee, Gebäck und Obst, um genug Energie für die letzten Stunden zu haben. Am Abend beschäftigten wir uns vorrangig mit dem Kokyo-Nage, die dafür nötige Zentrumsarbeit stellte einige von uns vor. Angenehm erschöpft vom Training freuten wir uns nun alle auf das gemeinsame Abendessen und kamen zu Suflaki. Am Ende wurde Alfred ein Bildband von Jena als Andenken an die thüringische Stadt überreicht. Im Anschluss sorgten die Jenaer Helfer mit Brötchen, Würstchen, Obst und Kuchen für das leibliche Wohl der Aikidoka. An dieser Stelle möchten wir uns nochmals herzlich bei Alfred für das anregende und abwechslungsreiche Training bedanken. Wir freuen uns nun schon auf den nächsten Bundeslehrgang in Jena.

Theresa Wagner  
AC Spandau



